

Burrito de Frijoles

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-21A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Cebollas frescas, cortadas	2 1/2 oz	1/4 taza 3 Cda	5 oz	3/4 taza 2 Cda	<ol style="list-style-type: none"> Combine las cebollas, ajo granulado, pimienta, pasta de tomate, agua, polvo de chile, comino, pimentón y polvo de cebolla. Mezcle bien. Cocine a fuego bajo por 15 minutos.
O		O		O	
Cebollas secas		1/4 taza	1 oz	1/2 taza	
Ajo granulado		1 1/2 cdta		1 Cda	
Pimienta negra o blanca molida		1 cdta		2 cdta	
Pasta de tomate en lata	14 oz	1 1/2 tazas	1 lb 12 oz	3 tazas 2 Cda	
Agua		2 tazas		1 cuarto gl	
Polvo de chile		1 Cda 1 1/2 cdta		3 Cda	
Comino molido		1 Cda		2 Cda	

Polvo de cebolla		1 1/2 cda		1 Cda	
Frijoles pinto, secos	3 lb 8 oz	2 cuarto 2 Cda (7/8 No. 10 lata)	7 lb	1 gl 1/4 taza (1 3/4 No. 10 latas)	2. Con el accesorio de paleta de la batidora, puré los frijoles de 4 a 5 minutos a velocidad media o hasta que los frijoles tengan una consistencia suave. Combine los ingredientes del paso 1 y el queso rallado con el puré de frijoles.
O	O	O	O	O	
Frijoles pinto secos cocidos (vea la nota de preparación).	3 lb 8 oz	1 cuarto gl 3 3/4 tazas	7 lb	3 cuarto gl 3 1/2 tazas	
Queso cheddar reducido en grasa, rallado	1 lb 9 1/2 oz	1 cuarto gl 3 3/4 tazas	3 lb 3 oz	3 cuarto gl 3 1/2 tazas	
Tortillas fortificadas en harina (por lo menos 0.9 cada una)		25 tortillas		50 tortillas	3. Caliente las tortillas a vapor por 3 minutos o hasta que estén tibias. O Póngalas en un recipiente de mantener la temperatura para prevenir que las tortillas se rompan cuando las doble/ 4. Distribuya la mezcla de los frijoles con la cuchara servidora No. 8 (1/2 taza) en cada tortilla.

5. Ponga los burritos doblados, con la unión hacia abajo en la bandeja de hornear (13" x 18" x 1) que ha sido ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol, de 12 a 13 burritos por bandeja.

6. Punto Crítico de Control: Caliente a 165°F o más alto. En horno convencional: 375° F por 15 minutos. En horno de convección 325°F por 15 minutos.

Queso cheddar reducido en grasa, rallado 7 oz 1 3/4 tazas 2 Cda 13 oz 3 3/4 tazas

7. Espolvoree el queso rallado (opcional) uniformemente sobre los burritos antes de servirlos.

8. Punto Crítico de Control: Mantenga caliente a 140° o más alto. Porción es 1 burrito

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado Julio 2014. La estandarización está en progreso.

El ingrediente de grano en esta receta tiene que pasar el criterio rico de grano de trigo entero por el Servicio de Comida y Nutrición (Food and Nutrition Service).

PREPARACION DE NOTA

FRIJOLES REMOJADOS

Método a través de la noche: agregue 1 ¾ cuarto gl de agua fría para cada libra de los frijoles secos. Cúbralo y refrigérelo por la noche.

Método de remojo rápido. Hierva 1 ¾ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hierva por 2 minutos.

Retire del fuego y déjelo remojar por 1 hora.

FRIJOLES COCIDOS

Una vez que los frijoles estén mojados y escurridos, agregue 1 ¾ cuarto gl de agua y ½ cuchara de sal por cada libra de frijoles secos.

Hierva gentilmente con la tapa inclinada hasta que estén blandos. Aproximadamente por 2 horas. Use frijoles calientes inmediatamente

o,

Punto Crítico de Control: Mantenga caliente a 140° o más caliente

O

Enfríelo para usarlo después. Si lo deja enfriar:

Punto Crítico de Control: Enfríe a 70° por las primeras 2 horas y desde 70° a 41° o más bajo por las siguientes 4 horas adicionales.

1 libra de frijoles secos= aproximadamente 2 3/8 tazas seos o 5 ¼ tazas de frijoles pintos cocinados.

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	3 oz	6 oz
Frijoles Pinto, disecados	1 lb 8 oz	3 lb

Serving	Yield	Volume
1 burrito equivale a 2 oz de carne magra cocinada, ¼ taza de vegetal y 1 rodaja de pan.	25 Porciones: 25 burritos	25 Porciones: 2 bandejas
	50 Porciones: 50 burritos	50 Porciones: 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	253	Grasa saturada	4 g	Calcio	342 mg
Proteínas	15 g	Colesterol	16 mg	Sodio	631 mg
Carbohydrate	31 g	Vitamina A	846 IU	Fibra dietetica	4 g
Grasa total	8 g	Vitamina C	10 mg		